



Freundschaft mit Gott

Spirituelle Übungen (Exerzitien) im Alltag

Im Advent 2026

Dienstagabend

3.11. - 8.12.2026

Kirchgemeindehaus Veltheim

Donnerstagabend

5.11. - 10.12.2026

Pfarrhaussaal Dägerlen

Im Januar 2027 Pilotprojekt Online Exerzitien im Alltag

Freitagmorgen

8.01. - 12.02.2026

Kirchgemeindehaus Veltheim

Ein ökumenisches Angebot der reformierten Kirchgemeinden Winterthur-Veltheim und Dägerlen

Advent

Sehnst Du Dich in der Weihnachtszeit manchmal nach Ruhe?
Wünschst Du Dir, mit anderen zusammen ein Stück Weg zu gehen?
Spürst Du das Verlangen nach einem neuen Aufbruch?

Achtsamkeit

Die spirituellen Übungen können Dir helfen, wach zu werden für die Zeichen und feinen Berührungen, durch die Gott uns näherkommt und uns auf unseren je eigenen Wegen begleitet und führt.

Übung und Erfahrung

- Einüben verschiedener Weisen des Betens und Meditierens
- Austausch der Erfahrungen in Kleingruppen
- Finden einer vertieften Beziehung zu Gott und sich selbst

Kursteilnehmende berichten

- Ich fühle mich innerlich geerdet.
- Die täglichen Übungen waren für mich ein grosser Gewinn. Ich durfte erleben, dass ich mich Gott zeigen darf mit allem, was grad da ist – oder eben auch nicht da ist.
- Es scheint sich in meiner ganzen Beziehung zu Gott ein Knoten gelöst zu haben.

Diese geistlichen Übungen gehen auf Ignatius von Loyola zurück.

Daten und Orte

Adventskurs 2026

Veltheim

Ref. Kirchgemeindehaus
Dienstagabend
19.30–21.30 Uhr

3. November
10. November
17. November
24. November
1. Dezember
8. Dezember

Adventskurs 2026

Dägerlen

Pfarrhaussaal
Donnerstagabend
19.30–21.30 Uhr

5. November
12. November
19. November
26. November
3. Dezember
10. Dezember

Januarkurs 2027 Pilotprojekt Online-Exerzitien im Alltag

Freitagmorgen, 9–11 Uhr

8. Januar
15. Januar
22. Januar
29. Januar
5. Februar
12. Februar

Sich auf diesen Weg einlassen bedeutet,

sich täglich Zeit nehmen

- für eine persönliche Besinnung mit Hilfe der angebotenen Anregungen (etwa 25 Minuten)
- für eine Rückbesinnung auf den Tag (etwa 10 Minuten)

sich wöchentlich Zeit nehmen, um

- gemeinsam Stille und verschiedene Gebetsweisen einzuüben
- sich durch Austausch in Kleingruppen als Weggemeinschaft zu erfahren
- Anregungen für die tägliche Gebets- resp. Meditationszeit zu erhalten

ein verbindliches Begleitgespräch in der Kursmitte

- zur vertieften Ausrichtung des eigenen Weges



Informationsanlass für Erstteilnehmende

Ref. Kirchgemeindehaus Veltheim
27. Oktober 2026, 19.30 Uhr
Feldstrasse 6, Winterthur Veltheim

Ref. Kirche Dägerlen
29. Oktober 2026, 19.30 Uhr
Eichmühlestrasse, 8471 Dägerlen

Informationsmorgen Pilotprojekt Online-Exerzitien
11.12.2026, 9 Uhr – Zoomlink wird auf Anfrage zugesandt

Anmeldung zum Informationsanlass bis am 24.10.2026 für Winterthur,
26.10.2026 für Dägerlen, 9.12.2026 für Online Exerzitien. Vielen Dank!
Der Informationsanlass kann unabhängig vom Kursort besucht werden.

Begleitung / Kursleitung

Angebot in Veltheim und Onlineangebot im Januar 2027

Aaron Schawalder
Exerzitienleiter, Psychiater und Psychotherapeut, ref.
077 435 36 36, kontemplation@bluewin.ch

Renata Zuppiger Andreato
Exerzitienleiterin, Psychologin IAP, röm.-kath.
052 336 22 60, lichtperle@bluewin.ch

Angebot in Dägerlen

Pfarrerinnen Christa Gerber
MAS Ignatianische Exerzitien u. geistliche Begleitung
052 316 27 49, christa.gerber@kirchedaegerlen.ch

Renata Zuppiger Andreato
Exerzitienleiterin, Psychologin IAP, röm.-kath.
052 336 22 60, lichtperle@bluewin.ch

Anmeldung / Unkostenbeitrag

Anmeldung bei der Kursleitung bis spätestens 30. Oktober für den Kurs im Advent
2026 und 11. Dezember für den Kurs im Januar 2027. Die Teilnehmerzahl ist
beschränkt. Von den Teilnehmenden erbitten wir einen Beitrag von Fr. 120.-.
Wende Dich bitte bei finanziellen Schwierigkeiten für eine Ermässigung an die
Kursleitung.